

Getränke im Kindersport

Je jünger die Kinder sind, umso mehr gilt:

- Ungesüsster Tee oder Wasser reichen während des Trainings oder Wettkampfs aus.
- Süssgetränke wie Eistee oder Cola und Sportgetränke (<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Wasser--Tee-oder-Sportgetr-nke->) sind im Training oder Wettkampf nicht geeignet.
- Energydrinks (<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Wasser--Tee-oder-Sportgetr-nke->) eignen sich aufgrund des hohen Anteils an Zucker und Koffein für die Verpflegung während des Trainings oder Wettkampfs nicht.



Mehr zu diesem Thema:

Wasser, Tee oder Sportgetränke? (<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Wasser--Tee-oder-Sportgetr-nke->)

Quiz «Getränke» (<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Quiz--Getr-nke->)

Weitere Informationen unter <https://www.coolandclean.ch>